

Muffins (panecillos) de Avena y Banana

Sirve: 12 porciones

Agregue bananas a sus panecillos de avena. Combine cereal de avena en círculos y bananas para estos deliciosos panecillos.

Ingredientes

2 tazas cereal de avena en círculos (machucados)

aceite de cocina antiadherente en aerosol

1 1/4 latas harina

1/3 taza azúcar morena (1/3 taza de azúcar normal)

1 cucharadita polvo de hornear

3/4 cucharadita bicarbonato de sodio

2 bananas maduras medianas (puré)

2/3 taza leche de 1%

3 cucharadas aceite vegetal

1 huevo

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Rocíe con aceite antiadherente en aerosol un molde de hornear para 12 tazas de muffins de tamaño regular, o cubra con revestimientos de papel para panecillos.
3. Mezcle los cereales, harina, azúcar morena, polvo de hornear y bicarbonato de sodio en un recipiente grande.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	11 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	15 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	11 g
Azúcares Añadidas	N/A
incluidas	
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	70 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

4. Agregue las bananas, leche, aceite y huevo.
5. Revuelva hasta que se humedezcan.
6. Divida la mezcla entre 12 muffins (panecillos).
7. Hornee de 18 a 22 minutos hasta que estén dorados.

Notas

Usted puede utilizar de 2 o 3 bananas para esta receta.

Origen: Receta adaptada de General Mills.